

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES À METTRE EN PLACE AU QUOTIDIEN



L'environnement de travail (technique et organisationnel) est déterminant pour mettre en pratique les conseils ci-dessous.

➔ Je diminue mon temps passé assis



- J'organise mon travail de façon à me lever dès que possible.

J'éloigne l'imprimante. ■



- Je téléphone debout si possible.

Je me déplace pour échanger avec un collègue. ■



- Je m'étire régulièrement, etc.

➔ J'adopte un mode de vie plus actif

- Je délaisse ma voiture pour les petits trajets.
- Je favorise les déplacements non motorisés.
- Je descends une station avant dans les transports en commun.
- Je privilégie les escaliers aux ascenseurs.
- Je rends ma pause méridienne active (marche, cours de sport, etc.).
- J'opte pour des loisirs actifs (↘ du temps d'écran).
- Je planifie des séances d'activité physique dans ma semaine.



Pensez à appliquer ces conseils en télétravail.

INFO +

Bien que **30 minutes d'activité physique** modérée à élevée (marche, jardinage, ménage, fitness) sont recommandées par jour, **60 à 75 minutes** sont nécessaires pour contrebalancer les effets néfastes de 7h de sédentarité quotidienne.

*Étude réalisée sur un panel de plus d'un million de personnes par Ekelund U., Steene-Johannessen J. et Al. (2016).

LORSQUE J'AGIS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Je me sens mieux, grâce à une meilleure santé physique et mentale et une augmentation de ma qualité de vie. Par exemple, au niveau de :

➔ Ma santé physique

- | | | | |
|---|-----------------------|---|--|
| + | d'endurance | - | de risque de fracture |
| + | de force musculaire | - | de surpoids et d'obésité |
| + | de densité osseuse | - | de maladies chroniques non transmissibles |
| + | de fluidité sanguine | | (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, etc.) |
| + | un transit intestinal | | |

➔ Ma santé mentale

- | | | | |
|---|-------------------------------|---|----------------------------------|
| + | de performance intellectuelle | - | de stress |
| + | d'estime de soi | - | de risque de maladie d'Alzheimer |

➔ Ma qualité de vie

- | | | | |
|---|-----------------------------------|---|------------|
| + | de tonicité posturale | - | de fatigue |
| + | de sommeil de qualité | | |
| + | d'autonomie | | |
| + | d'espérance de vie en bonne santé | | |

Pour en savoir plus :



Flashez pour retrouver l'ensemble de la documentation sur la thématique de la sédentarité.

Besoin de conseils ou d'un accompagnement ?
Rapprochez-vous de votre médecin du travail.

Suivez-nous sur  
www.presanse-bretagne.org

Tous droits réservés Présanse Bretagne | Janvier 2025



Tous actifs contre les postures sédentaires

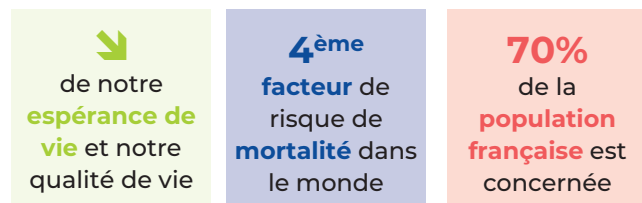
Que puis-je faire en tant que salarié ?

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
BRETAGNE

LES POSTURES SÉDENTAIRES UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La **sédentarité** est devenue un véritable enjeu de santé publique dans notre société actuelle.

Largement introduite dans nos activités professionnelles, elle est désormais reconnue comme un **risque professionnel** à part entière.



Au travail, on parle de **postures sédentaires**. Il est important de faire la distinction entre les **postures sédentaires** et l'**inactivité**.

LES POSTURES SÉDENTAIRES



- Posture assise ou allongée

Maintenue dans le temps



- Très faible dépense énergétique en situation d'éveil (< 1,5 MET*)

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE



30 minutes / jour
adultes



1 heure / jour
enfants et seniors

d'intensité modérée à élevée

- En **dessous de ces seuils**, l'OMS considère que l'on est **inactif**.
- La **sédentarité** est un facteur de risque qui **aggrave l'inactivité**.

* Équivalent métabolique : unité de la dépense énergétique

QUELQUES NOTIONS NIVEAUX DE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

Classification des différents niveaux de dépense énergétique :

Sédentarité		Activité physique			
Allongé	Assis	Debout	Intensité LÉGÈRE	Intensité MODÉRÉE	Intensité ÉLEVÉE
< 1,5 MET		1,6 à 2,9 MET	3 à 5,9 MET	> 6 MET	

LE SAVIEZ-VOUS ?

- On peut **être actif** (avoir une activité physique de 30 minutes par jour) **et sédentaire à la fois**.
- En moyenne, les personnes ayant un travail sédentaire restent environ **15 heures par jour en posture assise les jours travaillés**¹.
- Les **femmes** sont proportionnellement **plus sédentaires** que les hommes au travail.
- Dès **30 minutes** de postures sédentaires, les **effets négatifs** se font ressentir.

FOCUS TÉLÉTRAVAIL

Le télétravail **diminue les déplacements actifs** liés à l'activité professionnelle et **augmente de 20 à 110 minutes** la durée quotidienne des **postures sédentaires**².



Cependant, le télétravail permet une **organisation du travail plus flexible**, offrant l'opportunité de **dégager du temps pour de l'activité physique** et pour lutter contre les postures sédentaires.

¹ Saidj et al., 2015.

² McDowell et al, 2020; Fukushima et al, 2021; Tomonaga et al, 2024.

LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ SUR LA SANTÉ



Plus on est sédentaire, plus graves seront les effets sur la santé.



Conséquences

- + 4 à 12% de décès avant 65 ans
- + 3,8% de décès toutes causes confondues

COMMENT AGIR ? LES OBJECTIFS À ATTEINDRE

- Limitier à **5 heures par jour** la durée quotidienne passée en posture sédentaire au travail
- Limitier à **30 minutes** la durée de chaque période consécutive en posture sédentaire

Améliore fortement le gain pour la santé.